



OSTAL du Bergons





CAMP D'ENTRAÎNEMENT- HIVER

DU 5 AU 8 DÉCEMBRE 2024

AVEC EN INVITÉS DAMIEN DEGOT, PROGRESSS COACHING

Rejoignez-nous à l'Ostal du Bergons au cœur du petit village authentique de Gèz dans le cadre somptueux des Pyrénées ! pour un séjour cycliste unique, conçu pour vous faire acquérir des compétences et connaissances dans votre pratique. vous bénéficierez d'un programme sur mesure pour optimiser votre apprentissage.

Damien Degot et Thibaud Adema élaboreront avec vous un programme d'entraînement adapté à votre niveau et à vos objectifs.

Des séances variées : Alliant endurance, force et technique, nos entraînements vous permettront de développer toutes les qualités nécessaires pour devenir un cycliste plus performant.

Vous dégusterez des plats et préparations exclusivement végétales, et adaptées à une pratique sportive. Tous les produits travaillés seront de saison, achetés auprès de petits producteurs et maraichers bio du Pays basque et d'Occitanie. Nous vous ferons également découvrir les produits et acteurs locaux.

Zéro charge mentale, on s'occupe de tout.



4 JOURS / 3 NUITS

520 EUROS

TOUT INCLUS

*Transport vers le gîte à votre charge

Possibilité d'arriver la veille pour 30 euros supplémentaire (payables sur place)

Hébergement 4 jours / 3 nuits

Repas et collations par "Born to Leaves"

**Séance d'entraînement physique par Damien et Thibaud
(15 heures)**

**Séance de préparation mentale par Thibaud
(6 heures)**

Sauna

Randonnées

Transferts vers le gîte depuis la gare ou l'aéroport (co-voiturage, taxi, ...)

Paiement en 3 fois possible



RENCONTRER

Les intervenants

Philippine Belon

Cheffe cuisinière
Fondatrice de "Born to Leaves"



Damien Degot

Entraîneur spécialisé dans les biorythmes -
Coureur cycliste Élite (1ere catégorie)
Fondateur Progresss Coaching

Thibaud Adema

Préparateur physique
Gérant de l'Ostal du Bergons



PROGRAMME

Jour 1 : 5 décembre

Arrivée à l'Ostal du Bergons à partir de 11 heures.

Transferts vers le gîte depuis l'aéroport ou la gare de Lourdes.

Accueil au gîte l'Ostal du Bergons.

Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place pour le séjour.

15h00 Accueil et présentation - Gouté

17h00 Séance d'entraînement

18h00 Séance de stretching + Respiration

PROGRAMME

Jour 2 : 06 décembre

8h Méditation - Optimisation du souffle - réveil corporel

8h30 Footing à jeun, activation

9h30 Séance d'entraînement

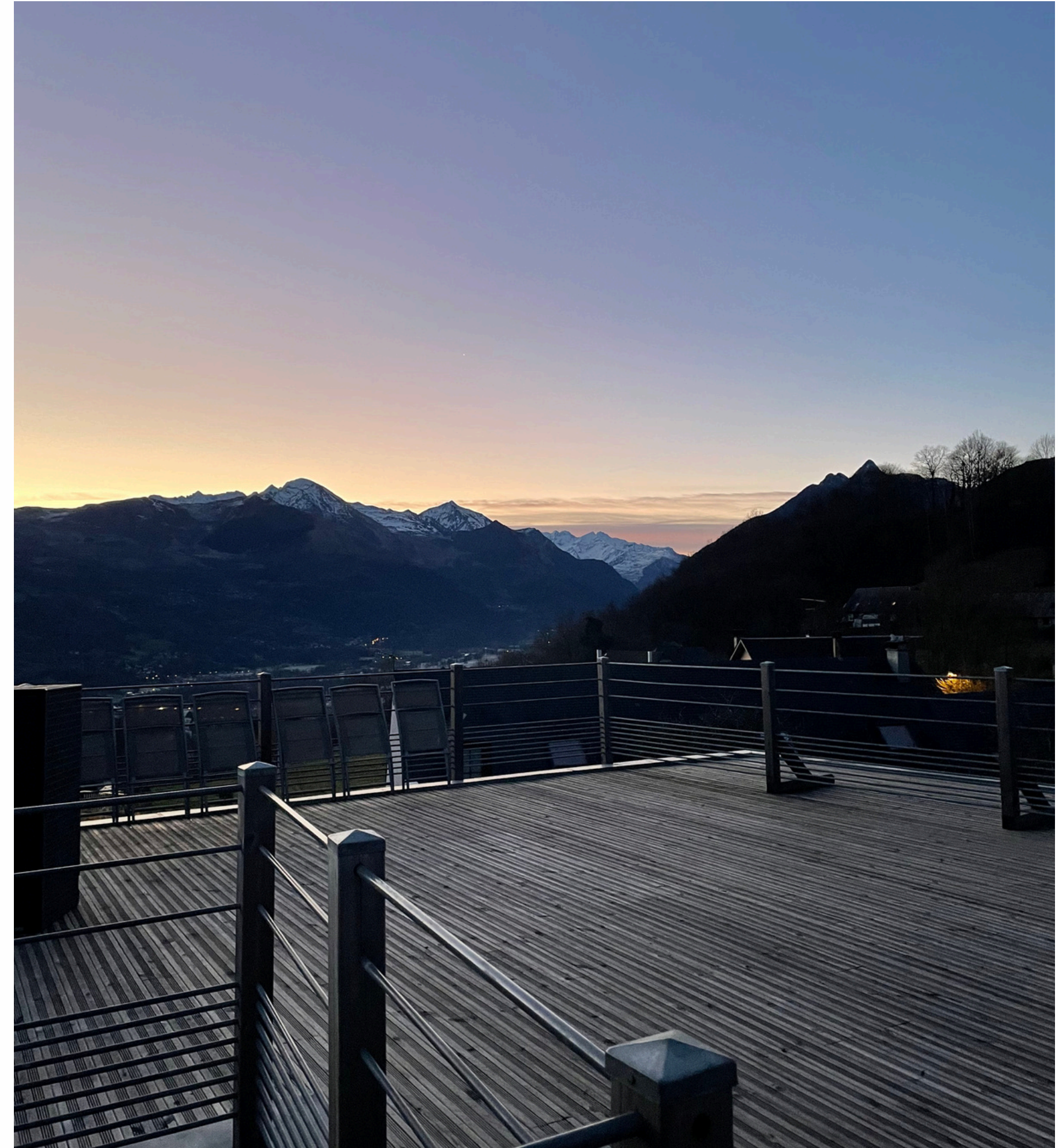
11h00 Brunch

13h30 Sortie montagnes

16h00 Retour à l'Ostal, Sieste / collation / Sauna

18h30 Séance de stretching + visualisation

20h Dîner



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques

PROGRAMME

Jour 3 : 07 décembre

7h30 Méditation - Optimisation du souffle - réveil corporel

8h00 Séance d'entraînement à jeun

9h30 Petit déjeuner

10h30 Sortie montagnes

Retour à l'Ostal, Sieste / Brunch / sauna

18h30 Mobilité, work shop "tips pratique du vélo"

20h30 Diner / Séance vidéo



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques

PROGRAMME

Jour 4 : 8 décembre

7h30 Méditation - Optimisation du souffle - réveil corporel

8h00 Séance d'entraînement à jeun

9h00 Petit Dej, café, thé ...

11h00 sortie montagne

13h00 brunch

Cercle de fermeture

16h00 fin du séjour

Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques





DANS TON SAC

POUR LES SÉANCES DE PRATIQUE

- Bonnet
- Veste chaude
- Legging / short "
- Tee-shirt respirant
- Chaussettes confortables



DANS TON SAC

POUR LA RANDONNÉE

- Chaussures de randonnée imperméables / trail
- Chaussettes de randonnée chaudes (x4)
- Pantalon de randonnée
- Veste isolante "
- Veste imperméable
- Polaire ou coupe-vent
- Tee-shirt à manches longues et courtes
- Sac à dos de randonnée
- Gourde d'eau
- Casquette ou chapeau
- Bâtons de randonnée (optionnel)
- Crème solaire



DANS TON SAC

POUR LA CRYOTHÉRAPIE / BALNÉO

- Sac à dos
- Sac pour les affaires humides
- Tenue de rechange large et chaude
- Gourde d'eau
- Bonnet
- Gants
- Serviette
- Maillot de bain
- Sandales ou tongs

Extras:

- Poncho de surf
- Bassine souple

DANS TON SAC

POUR LE TRAIL

- Chaussures de trail
- Chaussettes
- Short/collant
- Tee-shirt
- veste coupe-vent.
- Doudoune ou polaire
- Casquette ou bandeau
- Lunettes de soleil
- Un sac à dos de trail avec une poche à eau.
- Gourde d'eau
- Barre énergétique/gels
- Bâtons de trail
- Une montre GPS avec cardiofréquence-mètre.
- Un sifflet.
- Une boussole et une carte.
- Lampe frontale





● **BIENVENUE À L'OSTAL DU BERGONS**

Situé au coeur des Pyrénées, l'Ostal du Bergons est un gîte accueillant les groupes sportifs.



CONFIGURATION DU GÎTE

4 CHAMBRES



Chambre 1 : 2 lits simples

Chambre 2 : 1 lit double

Chambre 3 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

Chambre 4 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

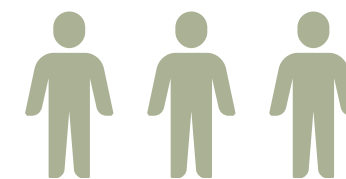
3 SALLES DE BAINS



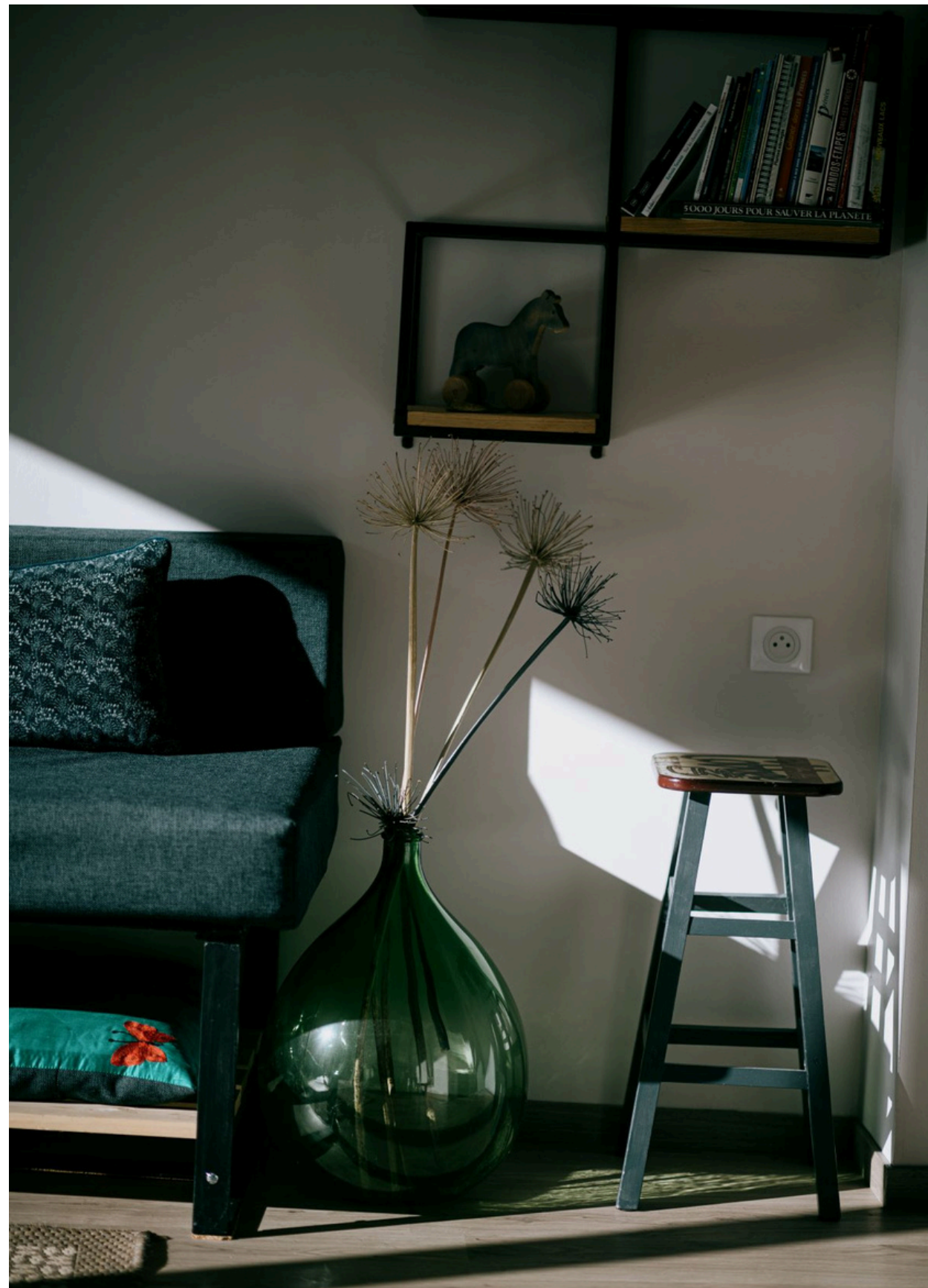
2 CUISINES ÉQUIPÉES



3 WC









ÉQUIPEMENTS

- Wifi
- Studio de yoga indépendant et équipé de 40m²
- Terrasse panoramique de 100m²
- Garage à vélos sécurisé
- Parking gratuit à proximité

Notre précédent séjour





ÇA RESPIRE

"Ça respire."

COMMENT VENIR ?



En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.
Transferts possibles jusqu'au gîte

En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes
Transferts possibles jusqu'au gîte

En voiture

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ
Parking gratuit à proximité du gîte

CONTACT



✓ Téléphone : +33 6 80 34 77 64

✓ Site internet : www.ostaldubergons.com

✓ Email : thibaud.adema@gmail.com

✓ Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz



OSTAL du

Bergons